



最期まで食べられる口づくり

介護老人福祉施設「矢筈荘」の 口腔ケアの取り組み



山鹿市菊鹿町にある介護老人福祉施設「矢筈荘（やはずそう）」では、入所者やデイサービス利用者の口腔ケアに取り組んで、口腔状態や摂食機能の改善に効果を上げている。施設を挙げての取り組みについて施設長の松岡聖子さんにお話を聞き、昼食前後のケアの様子などを見学した。

事業所全体で要介護高齢者の口腔状態改善に取り組む

矢筈荘は、介護老人福祉施設の他に、短期入所生活介護（ショートステイ）事業、通所介護（デイサービス）事業、居宅介護支援事業、グループホームも運営していて、山鹿市の委託による配食サービス事業、学童保育事業にも取り組んでいる。

矢筈荘では、「最期まで食べられる口づくり」に力を入れている。施設には、64歳から111歳まで50人の入所者がいて、平均年齢89歳、平均介護度4.0。（8月18日現在）。山鹿市の最高齢者でもある111歳の入所者は、毎日3度の口腔ケアを欠かさず、食事も刻み食を介助なしで食べている。寝たきりで入所した人の中にも、ケアを続けた結果、車椅子で生活できる状態にまで回復し、時間は掛かるが自分で食事を取れるようになった人もいる。平成20年に熊本県歯科医師会の「くまもと歯の健康文化賞」を受賞し、翌21年には第15回熊本県国保地域医療学会（熊本県国保連合会などが主催）における研究発表で最優秀賞を受賞した。

松岡さんは「うちは小さな施設で、以前は口腔ケアにもきちんと取り組めていませんでした」と振り返る。きっかけは、平成15年・16年に山鹿保健所が実施した在宅要介護高齢者の歯科に関する調査で、義歯や口腔の状態に問題のある人が多いことがわかり、矢筈荘でも当時口腔ケアが十分でなかったことから、改善に取り組むことにした。平成17年4月に歯科衛生士を1名雇用（週3日勤務）し、事業所全体で日常的口腔ケアを定着するために、職員に対して口腔ケアの方法を指導してもらい、多職種協働でケアの定着に努めてきた。現在も毎年外部講師を招き、職員のモチベーションを上げるような研修会を開いている。

まず「食べられる口」を作る

取り組み当初は、すべて職員が行っていて、昼食後の歯磨きだけで2時間以上かかり、職員には大きな負担になっていたが、セルフブラッシングと職員の手技の向上により、今ではスムーズで時間もかからないという。

ケアは食前と食後に行うが、重度の人が多くので特に食前のケアが重要になる。『食べられる口』を作って食事をしないと、本人は疲れて時間がかかり食事は入らない。口のストレッチやマッサージ、首の伸縮、舌の体操、唾液腺マッサージをすることで、咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の動き、唾液の分泌が良くなる。さらに、肩周りをほぐしたり、利き手を胸の前で前後に屈伸する体操などにより、食事を口に運ぶ動きが滑らかになり、食事をしていても疲れにくくなる。個別に必要な体操や食前のマッサージは、歯科衛生士の奥村三利子さんが介護職員に伝え、誰でもサポートできるようにしている。



セルフブラッシングの後、入所者の歯をチェックする歯科衛生士の奥村さん

食後のケアのためにハード面を整える

食後は食事の済んだ人から歯磨きする。認知症の人や自力での移動が困難な人を除いて、自ら食事室の一角にある洗面台に移動し行っている。ブラシ類は、歯がある人は歯ブラシ類と粘膜ブラシ、ない人は粘膜ブラシと、その人の状態に合わせて用意し、多い人では5種類くらいを使っている。費用は、以前は歯ブラシ1本で済ませていたので施設で購入していたが、現在は家族にも相談して自己負担してもらっている。月に1,000円以上かかる人もいるが、家族から不満は聞かれず、面会時に「口の中がきれいになった」「臭いがなくなった」と喜んでもらえるという。

洗面台も高齢者や車椅子の人が使いやすいように、高さを低くして幅を狭くし、シンク手前部分に傾斜を作って車椅子が奥まで入るように改良した。



車椅子の人も自分で洗面台に行き、歯磨きする



矢筈荘で使用しているブラシ類

デイ利用者も楽しみながら「健口体操」に取り組む

デイサービスでも、昼食前に口や舌、首の体操などを行っている。また、デイでは平成 18 年から口腔機能向上加算が付くようになり、加算が付いている人には、風車に息を吹きかける体操などを付け加えている。加算の有無は、利用者が首から下げている名札のストラップの色で分けて、職員がすぐわかるようにしている。

体操のときは、高齢者になじみのある音楽を流し、前に立った職員が、舌の形に作った布に腕を入れて動きの見本を示したり、パネルに書いた文字や記号を棒で指しながら声掛けしている。利用者にわかりやすいように、初めての人でもできるように考えたそうで、他にも、市販されている口腔機能訓練用の器具が高価なので、ボタンを使って同様のものを手作りするなど、奥村さんたちのアイデアが随所に生かされている。

併設のデイなので利用者には重度（要介護度 2 以上）の人が多く、最初は体操にならなかったが、今ではしっかり体操できるようになったという。効果は利用者の意識にも表れて、「デイに行く日は念入りに歯磨きする」という人もいるそうである。



舌の体操も道具を使ってわかりやすく

入れっ放しの義歯、硬くなった舌など、高齢者の口に潜むさまざまな問題

歯に疾患があったり義歯の調整が必要な場合は、歯科医につなげている。高齢者は歯科受診の機会が減るため放置されることが多い。義歯を入れっ放しで外していなかったり、義歯が合わなくなっているのに見過ごされて、口腔状態が悪化することもある。

また、高齢者の中には舌を使わないために舌が硬くなり、口から出てしまったままの人もある。常に口が開いていると口腔内が乾燥し、雑菌が繁殖して、口臭もある。ケアすることで、舌が軟かさや本来の動きを取り戻して口の中に納まるようになり、嚥下機能や口臭も改善される。専用の舌ブラシを使うこともあるが、粘膜ブラシで十分行えるという。

寝たきりや胃ろうになっても「最期まで口から」

入所者の中には寝たきりで胃ろうの人もあるが、口から食べなくても、職員が粘膜ブラシ等で汚れを取り除いている。また、現在は吸引器付きのブラシは使っていない。保湿剤は口の中が乾燥しているときに使うこともあるが、基本的に本人の唾液のみで行う。最初のころはネバネバしていた唾液が、ケアを続けるうちにサラサラできれいになり、乾燥も防げるようになる。口腔内の細菌が減るため、唾液が肺に入って起こる誤嚥性肺炎も減少するという。

松岡さんは「入所後に介護度が上がり、口から食べられなくなる人もいますが、すぐに経管栄養というのではなく、生の果物を絞ったジュースにとろみを付けたりして、少しでも口から取ってもらえるようにしています」と、『最期まで口から』の思いを強く話す。これまでに経管栄養の入所者もいたが、認知症や早くから寝たきりで咳嗽（がいそう）反射*がない人でも、入院することなく最期まで見送ることができた。ターミナルケアではほとんどの人が矢筈荘でのみとりを希望し、平成 25 年度に 14 人中 13 人をみとったが、穏やかな最期を迎えた人が多かったという。



（※咳反射。気道に混入した異物を排出、除去する反射のこと。）

栄養課も多様な食事形態に対応してサポート

施設で提供する食事の形態は、普通食、刻み食、嚥下食と多様で、とろみ加減も人によって違う。最適な食事を提供するために、家族や本人と十分話し合うようにしている。また、栄養士や調理職員はいろいろな形態に対応できるよう研修などで技術を磨いている。

嚥下食は、料理や食材に合わせて、ゲル化剤等を使用し、楽に飲み込めるようにしている。松岡さんは「主食、副食、汁物のほか水分もあり、それぞれ細かくオーダーされた食事を日々提供するのには本当に大変です」と栄養課職員の苦勞を話す。

そこで最終的には、職員の負担を軽くするために真空調理法を採用し、約3日分の調理物の確保ができるようにした。このことは、矢筈荘が市の福祉避難所に指定されて、非常時の備蓄食料としても役立つことになった。また、職員自身の高齢化という問題もあり、若い職員にノウハウを引き継いで長く勤めてもらえるよう、これまで蓄積してきたことをマニュアルとして作成した。



口腔ケアは、機能改善に役立つだけでなく、本人にとって気持ちのいいケアであり、介護する人と関わりを持つ時間にもなることから、楽しみにしている人が多いという。体操や食事をしているときの入所者の表情はとても穏やかに感じられた。また、松岡さんから『口腔内の状態は看護・介護の状態を最もよく表している』というヴァージニア・ヘンダーソン(アメリカの看護理論家)の言葉を紹介されたが、見学したケアの様子から矢筈荘における介護全体の質の高さも想像できた。

松岡さんは「最初からできないと決めつけていたらここまでできなかったと思います。入所者の高齢化や要介護度の重度化などの問題もありますが、ターミナルケアも含め、今後もしっかり取り組んでいきたい」と話している。